





## ¿SABIA USTED?

**Cúidese De Donde Obtiene Su Consejo De Nutrición.** Muchos que se llaman "Nutricionistas" tienen títulos falsos. Ellos le recomendarán hierbas y píldoras para bajar de peso. Esta no es la forma de bajar de peso y estar saludable.

### **La Dietista Registrada Es Una Fuente Confiable De Información De Nutrición.**

La Dietista Registrada (R.D.) le puede ayudar con cualquier pregunta de alimentos y nutrición. Ella le pueden ayudar a perder peso en forma segura y saludable. Usted puede perder peso sin píldoras, cremas, tés, o hierbas, si come una dieta saludable.

### **La Nutricionista Del WIC Es Una Dietista Registrada.**

Si usted está en el programa del WIC, le puede preguntar a las Nutricionistas del WIC asuntos de nutrición y como bajar de peso. Ellas le ayudarán a escoger los alimentos correctos para bajar de peso, no píldoras caras e inútiles.



## PREVENCIÓN DEL FRAUDE DE NUTRICIÓN

Un tipo de fraude es la práctica de promover "curas" médicas que se sabe que son falsas o no comprobadas a fin de obtener ganancias. Cada año se gastan como \$30 billones en este tipo de fraude. Esto incluye fraude de productos de nutrición, terapias, y servicios para obtener ganancia.

### **La Comisión Especial Para La Prevención Del Fraude De Nutrición**

creó que los consumidores tienen el derecho de recibir información confiable para hacer decisiones concernientes a su salud y al uso de productos y servicios de nutrición.

**La Comisión Especial** está constituida de agencias reguladoras, organizaciones comunitarias, y legisladores del sureste de California. Afiliada con el Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino, la Comisión Especial se ha unido con el Concilio Nacional Contra el Fraude De Salud para combatir el fraude y la falsa información de nutrición.

### **¿Que Puede Hacer Usted Acerca Del Fraude De Nutrición?**

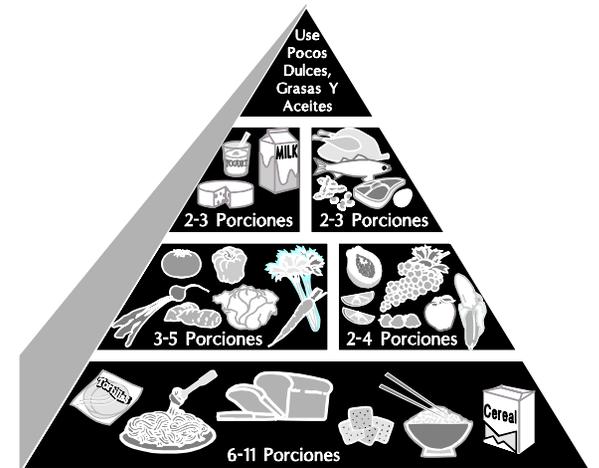
- Reporte sus preocupaciones y quejas de productos y servicios de nutrición que le dejaron chasqueado.

Llame al Programa de Prevención de Fraude de Nutrición al (909) 387-6320.

Financiado por el Programa Good NEWS (Nutrition Education Works) for Families  
USDA Grant #58-3198-4-052, September 1995 MDS# 0602-025.pmf.5

## BAJE DE PESO CON

# Seguridad



## Comiendo Saludable



Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública  
Programa de Nutrición

## La Verdad Acerca De Bajar De Peso

- **Las Dietas No Sirven.** Mejor aprenda a comer saludable. Coma más frutas y vegetales. Use pan integral en lugar de pan blanco, tortillas de maíz o de harina integral en lugar de tortillas blancas. Coma más cereales integrales como avena, bran flakes, o Cheerios. Escoja leche, yogurt, o quesos bajos en grasa o descremados.

Compre carnes con menos grasa y drene la grasa después de cocinar. Remueva la piel del pollo. Evite alimentos fritos y use menos margarina, manteca, y aceite. Estas ideas siguen la Pirámide De Alimentos. Comer saludable le ayuda a bajar de peso.

- **Las Comidas Regulares Le Ayudan A Perder Peso.** Omitir una comida le motiva a comer demasiado en la próxima comida.

- **El Ejercicio Le Ayuda A Perder Peso.** Incluya algún tipo de ejercicio en su plan de bajar de peso, como caminata. Usted quemará calorías, perderá peso, y se sentirá mejor de si mismo.

- **No Hay Una Forma Fácil Y Rápida Para Bajar De Peso.** Cualquier programa o producto que promete pérdida de peso fácil y rápida le está tratando de vender algo. No hay forma fácil de perder peso. Usted puede tener éxito en bajar de peso, pero requiere algún esfuerzo.

## ¡No Desperdicie su Dinero En Productos Inútiles Y Peligrosos Para Bajar De Peso!



- Se venden muchas píldoras, cremas, tés y hierbas para bajar de peso. Algunas píldoras y tés de hierbas han causado **serios daños o muerte**. No gaste el dinero de la comida de su familia en productos inútiles y peligrosos para bajar de peso. Gaste su dinero en **alimentos saludables** que beneficien toda la familia. Escoja alimentos, no píldoras para bajar de peso. **¡Cuídese de estos productos para bajar de peso!**



- **Fórmulas Naturales Para Bajar De Peso.** Los quemadores de grasa (fat burners) y las píldoras de hierbas pueden contener las hierbas "naturales" Ma Huang (ephedra), la nuez de cola o guarana (cafeína). Esas hierbas **pueden aumentar el pulso del corazón y la presión sanguínea**. Estos le pueden causar nerviosismo y problemas para dormir. Estos no son seguros si usted tiene problemas médicos. Los quemadores de grasa y las dietas de píldoras de hierbas son una pérdida de dinero para bajar de peso. Si usted pierde peso, no dura mucho y **algunas personas han muerto usándolos**.



- **Tés Dietéticos.** Las dietas de té pueden contener las hierbas cassina, senna, uva ursi, y raíz de licore. Esas hierbas actúan como laxantes y diuréticos. Gente que los ha usado ha tenido **dolor de estómago severo, calambres, diarrea, y aún han muerto**. Cualquier pérdida de peso es temporal.



- **Chromium Picolinate (Cromo).** Este producto "dietético" clama quemar la grasa y reducir el apetito. Esto no ha sido comprobado. Este producto no está aprobado para bajar de peso por el gobierno. El cromo se necesita en pequeñas cantidades para la salud, pero si es demasiado puede hacer daño. Usted puede obtener suficiente cromo si come brócoli, queso americano, cereales fríos o calientes, o pan integral.



- **Crema Removedora de Grasa ("Thigh Cream").** Esas cremas caras claman que funden la grasa. Estas cuestan entre \$30-\$40 por frasco y no trabajan. Las mujeres que las usan no pierden peso ni grasa. Los efectos del uso prolongado no han sido probados.